GENTE in cucina sommario

15

22

LA RICETTA DI COPERTINA

4 Spaghetti al pesto

INSALATE DI CEREALI

6 Orzo con arance e zucchine
7 Cestini di gamberi e pesche
8 Trionfo al caprino
9 Quinoa bianca con lenticchie
10 Miglio rosa al salmone
11 Taboulé con fichi, noci e miele
12 Quinoa rossa ai legumi
13 Poke con avocado
14 Quinoa mista al mango
15 Fregola con i ceci

GRIGLIATA

16 Pollo al limone con guacamole
17 Scottadito all'aglio
18 Filetto speziato
19 Spiedini di vitello e mozzarelline
20 Scaloppine marinate
21 Zucchine al prosciutto
22 Spiedini di fesa e verdure
23 Funghi farciti
24 Ananas al miele
25 Mini kebab al cumino
26 Polpette alla brace
27 Burger di tonno

FETA

28 Frittata ai broccoli
29 Cestini di fillo agli spinaci
30 Indivia alla piastra
31 Plumcake di pane e olive
32 Polpettine di zucchine
33 Involtini di cetrioli
34 Filetti di pesce al cartoccio
35 Orecchiette al pomodoro
36 Riso saltato all'ortolana
37 Insalata di roast beef
38 Insalata di anguria
39 Sfogliatine al pesto

MELONE

40 Sauté di granchio
41 Cheesecake con confettura
42 Budino di riso esotico
43 Rotolini di prosciutto
44 Biscottini alle mandorle
45 Insalata tiepida di maccheroncini
46 Spicchi caramellati
47 Confettura estiva
48 Palline in salsa di mirtilli
49 Gamberi al Cognac
50 Insalata al crudo e pinoli
51 Cartocci di pollo

GHIACCIOLI

52 Al cioccolato e yogurt
53 Al limone e zenzero
54 Di kiwi e pompelmo
55 Al caffè con panna
56 Al melone e miele
57 Rosa ai frutti di bosco
58 Di anguria e kiwi
59 Di yogurt e frutta tropicale
60 Con avocado, limone e lime
61 Alle carote e sciroppo d'agave

29

49

53

LA TAVOLA SOTTO IL SOLE

Fantasiose insalate a base di cereali per piatti unici pieni di sapore. Grigliate di carne, pesce e verdure all'insegna della convivialità. Tutto il gusto della feta e la dolcezza del melone. E per brividi di piacere arrivano i ghiaccioli.

LA RICETTA DI COPERTINA

Spaghetti al pesto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 50 g di foglie di basilico genovese (a foglie medio-piccole) * 6 cucchiai parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di pecorino grattugiato * 2 spicchi d'aglio * 1 manciata di pinoli * ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva * Sale grosso

Lavate le foglie di basilico e fatele asciugare ben stese su un canovaccio. Spellate gli spicchi d'aglio. Se volete preparare il pesto con mortaio e pestello, iniziate pestando gli spicchi d'aglio con qualche granello di sale fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungete i pinoli e le foglie di basilico poche per volta, muovendo il pestello in senso rotatorio. Incorporate i formaggi continuando a lavorare e infine l'olio a filo, fino a ottenere un pesto liscio e cremoso. In alternativa, mettete il basilico, qualche granello di sale, l'aglio tritato, i pinoli e i formaggi nel bicchiere del frullatore (se possibile, freddo di freezer) e lavorate versando l'olio a filo, fino a ottenere la giusta consistenza. Lessate gli spaghetti in acqua salata. Stemperate il pesto, in una terrina, con qualche cucchiaio di acqua della pasta. Versatevi gli spaghetti scolati al dente, amalgamate e servite. Se non lo usate subito, il pesto si conserva in un vasetto, coperto a filo d'olio, per 4-5 giorni in frigorifero oppure per 1-2 mesi in freezer.

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

CEREALI

Insalate piene di bontà e fantasia

Orzo con arance e zucchine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di orzo perlato * 2 zucchine * 1 peperone giallo * 2 arance * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate a dadini le zucchine. Scottatele 5 minuti in abbondante acqua bollente salata e scolatele con un mestolo forato. Lessate nella stessa acqua l'orzo, scolatelo e conditelo con un filo d'olio in una terrina. Pulite il peperone, riducetelo a dadini e uniteli all'orzo con le zucchine. Regolate l'insalata di sale, pepate a piacere e aggiungete un altro giro d'olio. Lavate le arance e grattugiate la scorza di una sull'insalata, poi pelatele entrambe al vivo, affettatele e dividetele nei piatti. Distribuite l'insalata d'orzo e servite.

Cestini di gamberi e pesche

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa bianca e rossa * 200 g di gamberi sgusciati * 2 cespi di lattuga little gem * 100 g di mais al naturale * 2 pesche nettarine * 1 lime * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Conditela in una insalatiera con un filo d'olio e il succo del lime. Fate intiepidire, poi unite il mais e le pesche lavate, private dei noccioli e tagliate a dadini. Regolate di sale. Private i gamberi del filo nero, lavateli e saltateli in una padella con l'aglio spellato, peperoncino a piacere, olio e sale. Lavate e sfogliate i cespi di lattuga. Dividete sulle foglie l'insalata, guarnite con i gamberi e il loro sughetto, il prezzemolo e servite.

INSALATE DI CEREALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di orzo perlato * 120 g di caprino * 1 carota * 100 g di pomodorini gialli * 50 g di insalata riccia * 4 ravanelli * 2 cucchiai di olive nere * 1 cucchiaio di arachidi sgusciate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate l'orzo in acqua bollente salata, scolatelo, conditelo in una terrina con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare. Raschiate e grattugiate la carota. Sciacquate e spezzettate l'insalata. Lavate e tagliate a spicchi i pomodorini. Lavate e affettate i ravanelli. Unite all'orzo i pomodorini, i ravanelli, le olive e le arachidi. Conditelo con olio e sale e dividetelo in 4 ciotole individuali, sull'insalata riccia. Completate con il caprino a ciuffetti e le carote a mucchietti, pepate e servite l'insalata.

Trionfo al caprino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Quinoa bianca con lenticchie

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di quinoa bianca * 70 g di lenticchie piccole * 1 piccola rapa bianca * 2 ravanelli * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di mandorle spellate * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate le lenticchie in acqua bollente, salandole verso la fine. Intanto, pulite la rapa, affettatela molto sottilmente e fatela riposare in una ciotola coperta a filo di aceto e acqua in parti uguali, con un pizzico di sale. Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in una casseruola con 360 ml d'acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Trasferitela in una terrina con le lenticchie scolate e condite con un filo d'olio. Lasciate raffreddare. Unite i ravanelli puliti e tagliati a rondelle sottili, le fettine di rapa sgocciolate, le mandorle spezzettate e il prezzemolo tritato. Condite con poco altro olio, regolate di sale e servite.

Miglio rosa al salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di miglio decorticato * 120 g di salmone affumicato * 50 g di feta * 50 g di spinacini novelli * 1 manciata di rucola * 1 barbabietola cotta * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate il miglio in un colino e lessatelo in acqua bollente salata con una fettina di barbabietola. Scolatelo, conditelo il una terrina con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare. Tagliate a dadini la barbabietola rimasta e unitela al miglio. Lavate gli spinacini e la rucola, aggiungeteli all'insalata e completate con il salmone a listarelle, la feta a pezzetti, ciuffetti di aneto e un ultimo filo d'olio.

Taboulé con fichi, noci e miele

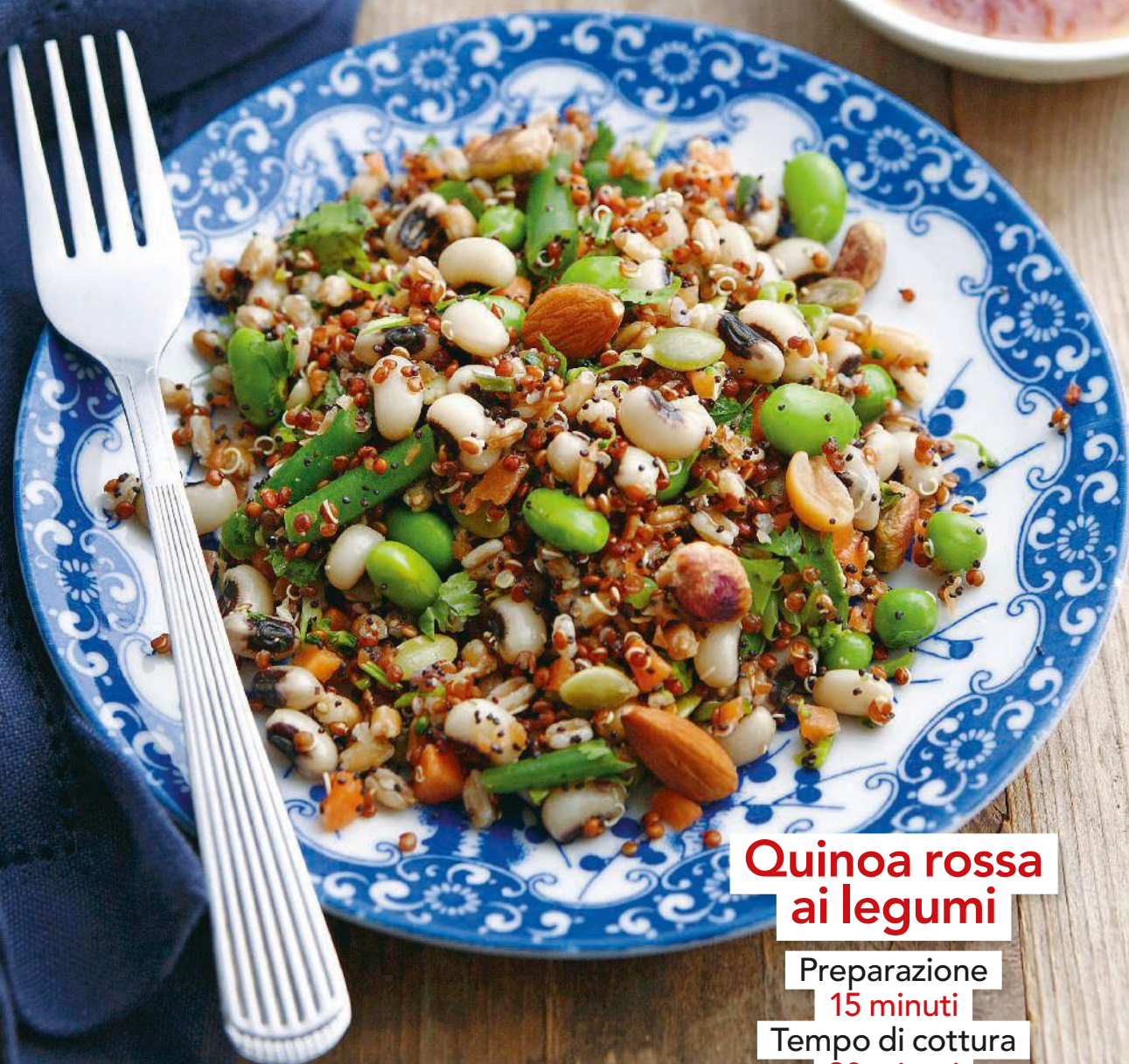
Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di bulgur * 6 fichi * 1 arancia * 40 g di gherigli di noci *30 g di miele * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i capperi a bagno in acqua tiepida. Versate il bulgur in una ciotola, coprite con 400 ml di acqua bollente salata, unite un filo d'olio, mescolate e fate riposare 20 minuti. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza, spremete il succo e mescolateli in una ciotolina con il miele, olio e sale. Unite al taboulè la salsina e i capperi, scolati e tritati. Aggiungete i fichi, lavati e tagliati a spicchi, le noci spezzettate e il prezzemolo tritato. Pepate e mescolate delicatamente. Completate il tabulè con un giro d'olio e servite.

INSALATE DI CEREALI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa rossa * 1 carota * 100 g di fagiolini * 100 g di edamame (fagioli di soia) surgelati * 100 g di fagioli dall'occhio lessati * 50 g di frutta secca sgusciata mista (mandorle, anacardi, pistacchi) * Semi di papavero * Salsa di soia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Condite la quinoa in un'insalatiera con un filo d'olio e lasciate raffreddare. Intanto, pulite e riducete a pezzetti i fagiolini, raschiate e tagliate a dadini la carota e scottateli 8-10 minuti in acqua bollente salata insieme agli edamame. Scolateli e uniteli alla quinoa. Aggiungete i fagioli, la frutta secca e condite con un giro di salsa di soia, uno di olio, pepe e semi di papavero. Mescolate e servite.

Quinoa rossa ai legumi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Poke con avocado

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di quinoa rossa * 1 avocado * 4 ravanelli * 1 melagrana * 1 arancia * 1 limone * 1 mazzetto di timo * Semi di sesamo nero * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 500 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Conditela in una terrina con un filo d'olio, il succo di mezzo limone e fate raffreddare. Intanto, tagliate l'avocado a metà, privatelo del nocciolo, sbucciatelo, affettatelo e spruzzate le fette con il succo del limone rimasto. Sbucciate l'arancia al vivo e tagliatela a rondelle. Dividete a metà la melagrana e ricavate i chicchi. Lavate e affettate sottilmente i ravanelli. Dividete la quinoa in 4 ciotole individuali, guarnitele con gli ingredienti preparati, spolverizzate con semi di sesamo e ciuffetti di timo, irrorate con poco altro olio e servite.

Quinoa mista al mango

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di quinoa bianca e rossa * 1 mango * 1 peperone rosso * 100 g di fave sgranate * ½ cipolla rossa * 100 g di mais al naturale * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di uvetta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Sciacquate la quinoa, in un colino, sotto l'acqua corrente. Versatela in una casseruola con 360 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Condite la quinoa in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Scottate le fave in acqua bollente, scolatele e sbucciatele. Mondate il peperone e riducetelo a pezzetti. Spellate e tritate grossolanamente la cipolla. Sbucciate il mango, privatelo del nocciolo e riducetelo a pezzetti. Uniteli alla quinoa insieme alle verdure preparate. Aggiungete il mais, il prezzemolo tritato e l'uvetta scolata. Condite con poco altro olio, regolate di sale, pepate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di fregola * 200 g di ceci lessati * 1 carota * 1 cucchiaio di uvetta * 1 ciuffo di menta * 1 cucchiaio di maionese * ½ limone * Curry * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la fregola in acqua salata, scolatela, conditela in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Intanto, mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Raschiate la carota e tagliatela a julienne. Mescolate in una ciotolina la maionese con il succo del limone, poca menta tritata e un pizzico di curry. Versate questa salsina sulla fregola e mescolate. Aggiungete l'uvetta scolata, i ceci e la julienne di carote, regolate se occorre di sale e pepate. Rigirate delicatamente e servite con menta fresca.

Fregola con i ceci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

GRIGLIATA

Profumo stuzzicante e gusto a volontà

Pollo al limone con guacamole

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti di pollo * 1 avocado * 1 lime * 1 limone * 4 pomodorini ciliegia * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * Paprica * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il pollo a dadini, scartando cartilagini e ossicini, e fateli marinare un'ora in una terrina con un filo d'olio, il succo del limone, sale e pepe. Tritate i pomodorini lavati e il cipollotto pulito. Dividete a metà l'avocado, privatelo del nocciolo e frullate la polpa con il succo del lime, il cipollotto, i pomodorini (tranne un po' per guarnire) e una presa di sale, pepe, paprica e peperoncino. Montate gli spiedini e grigliateli 10-15 minuti a calore moderato, girandoli spesso. Servite con il guacamole, guarnito con i pomodorini tenuti da parte, pepe, paprica e peperoncino.

Scottadito all'aglio

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di costolette d'agnello * 5 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate gli spicchi d'aglio, tritateli grossolanamente e fateli appassire a fuoco dolcissimo in una padella con poco olio, una grossa noce di burro e le foglioline di 3-4 rametti di timo. Cuocete le costolette, salate e pepate, 4-5 minuti per lato su una griglia ben calda.
Spennellatele con la salsa all'aglio, giratele ancora una volta e servite.

Filetto speziato

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti spessi di manzo (circa 200 g l'uno) * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di semi di coriandolo * 1 cucchiaio di semi di senape * 1 cucchiaino di semi di finocchio * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe in grani

Riunite nel mortaio l'aglio, spellato e tritato, insieme a coriandolo, senape, finocchio e qualche grano di pepe. Frantumateli con il pestello e cospargeteli in modo uniforme sui filetti, salati e unti d'olio, premendo con le mani per farli aderire. Cuocete i filetti sulla griglia, a calore moderato, per 8-10 minuti, girandoli una volta.

Spiedini di vitello e mozzarelline

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 fettine di vitello * 12 pomodorini rossi * 12 pomodorini gialli * 12 mozzarelline * 1 mazzetto di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i pomodorini. Assottigliate le fettine con un batticarne, dividetele a metà, salatele, coprite ogni metà con foglioline di salvia e 2 pomodorini, arrotolate e fissante gli involtini con alcuni stecchini. Spennellateli d'olio e cuoceteli sulla griglia 5-6 minuti. Salateli, pepateli e fateli intiepidire. Eliminate gli stecchini, tagliate ogni involtino a metà e montate gli spiedini alternando rotolini e mozzarelline. Ripassateli 2-3 minuti sulla griglia, condite con olio e pepe e servite, a piacere con salvia fresca.

Scaloppine marinate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di fettine di pollo * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di salsa di soia * 2 cucchiai di succo di lime * 1 cucchiaino di miele * 2 cucchiaini di zenzero in polvere * Olio extravergine d'oliva * Pepe

In una ciotola, mescolate la soia con un filo d'olio, il succo di lime, il miele, lo zenzero e l'aglio, spellato e tritato. Aggiungete le fettine di pollo a pezzetti, mescolate, coprite con pellicola e fate marinare in frigo almeno 2 ore. Scolate le fette di pollo e cuocetele sulla griglia, a calore moderato, 4-5 minuti per parte, spennellandole una volta con la marinata.

Zucchine al prosciutto

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 zucchine novelle * 4 fette sottili di prosciutto di Praga * 1 mazzetto di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e scottatele 5 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e fatele asciugare su un telo. Dividete le fette di Praga a metà per il lungo. Ungete le zucchine con poco olio, pepatele, copritele con 1-2 foglie di salvia e avvolgetele ognuna in una striscia di prosciutto. Infilatele sugli spiedini e cuocetele sulla griglia, a calore moderato, per circa 5 minuti, girandole su tutti i lati, finché il prosciutto è dorato.

Spiedini di fesa e verdure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fesa di vitello * 6 funghi champignon * 1 peperone giallo * 1 cuore di indivia riccia * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la carne a dadi e fateli marinare in un piatto con il succo del limone, olio, sale e pepe. Nel frattempo, mondate gli ortaggi e tagliate i peperoni a pezzetti, l'indivia a tocchetti e i funghi a lamelle. Montate gli spiedini alternando carne e ortaggi. Spennellateli con la marinata e cuoceteli per 10-15 minuti sulla griglia, a calore moderato, girandoli di tanto in tanto.

Funghi farciti

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 funghi Portobello * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di pecorino grattugiato * 5 cucchiai di pangrattato * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo vegetale * 1 spicchio d'aglio * ½ bicchiere di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi. Staccate i gambi, tritateli e fateli saltare in una padella con l'aglio spellato e schiacciato. Aggiungete una manciata di prezzemolo tritato, salate e pepate, sfumate con il vino e cuocete e fuoco medio 10 minuti, finché il fondo è evaporato. Lasciate intiepidire. In una ciotola mescolate parmigiano, pecorino e pangrattato. Unite l'uovo, il trito di gambi e ammorbidite, se occorre, con poco brodo: dovete ottenere un insieme compatto. Farcite le cappelle dei funghi e lasciate riposare 30 minuti in frigo. Cuocete i funghi a calore moderato, su una piastra unta d'olio, circa 20 minuti, inizialmente con la farcia in alto, girandoli una volta. Guarnite a piacere con insalata e spicchi di limone.

GRIGLIATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 ananas * 100 g di lamponi * 50 g di miele * 200 g di yogurt greco * 1 lime

Lavate il lime, grattugiate la scorza e mescolatene metà allo yogurt, insieme a metà del miele e dei lamponi, sciacquati e tagliati a pezzetti. Lavate l'ananas e tagliatelo a fette spesse, senza sbucciarlo. Grigliatele 2-3 minuti per lato, spennellate col miele rimasto, cospargete con il resto di scorza e lamponi e servite con lo yogurt.

Ananas al miele

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Mini kebab al cumino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti di pollo * 1 spicchio d'aglio * ½ cucchiaino di cumino in polvere * 1 bustina di zafferano * 250 g di yogurt greco * 1 ciuffo di menta * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una terrina metà yogurt con il succo del limone, l'aglio spellato e tritato, metà del cumino, lo zafferano, qualche foglia di menta spezzettata, olio, sale e pepe. Tagliate i petti di polli a dadini, eliminando cartilagini e ossicini. Uniteli alla marinata, coprite e fate riposare in frigo 2 ore. Montate gli spiedini con la carne, sgocciolata dalla marinata, e grigliateli 10-15 minuti, girandoli ogni tanto. Conditeli con un filo d'olio e il cumino rimasto. Servite con il resto dello yogurt, insaporito con olio, sale e menta fresca.

Polpette alla brace

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di polpa di manzo macinata * 250 g di polpa di maiale macinata * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 uova * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 fetta di pancarrè * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * Peperoncino in polvere * Pangrattato * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Bagnate il pancarrè nel latte, sminuzzatelo e amalgamatelo in una terrina con le carni, cipolla e aglio spellati e tritati, parmigiano e prezzemolo tritato. Unite una presa di origano, una di peperoncino e pangrattato quanto ne serve per un composto sodo. Regolate di sale, pepate e formate tante polpette schiacciate. Spennellatele d'olio e cuocetele sulla griglia, a calore moderato, per 15-20 minuti, girandole più volte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tranci di tonno * 40 g di pecorino grattugiato * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate finemente al coltello i tranci di tonno. Mescolate il macinato, in una ciotola, con il pecorino, il prezzemolo tritato, il succo di mezzo limone e tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un insieme ben legato. Regolate di sale e pepate. Formate 4 burger, spennellateli d'olio e grigliateli per circa 5 minuti, a calore moderato, girandoli un paio di volte. Serviteli con un giro d'olio e il limone rimasto, a spicchi.

Burger di tonno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

FETA

Lo sfizioso sapore della tradizione greca

Frittata ai broccoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 150 g di feta * 300 g di broccoli a cimette * 250 ml di latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i broccoli, scottateli 5 minuti in acqua bollente e scolateli. In una ciotola, sbattete le uova con il latte, poco sale e pepe. Unite la feta a pezzetti, i broccoli e mescolate. Versate il composto in una pirofila unta d'olio. Cuocete la frittata in forno a 180° per 20-25 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 fogli di pasta fillo * 500 g di spinaci * 100 g di feta * 1 spicchio d'aglio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una padella, scaldate un filo d'olio con l'aglio schiacciato. Unite gli spinaci lavati e sgrondati, salate, coprite e fateli appassire 5 minuti. Spegnete e versate gli spinaci in un colino, lasciandoli sgocciolare bene. Fate fondere in un pentolino una grossa noce di burro. Con una parte del burro, ungete 6 stampini da muffin. Sovrapponete i fogli di fillo spennellandoli ognuno con un velo di burro fuso. Ritagliate il rettangolo ottenuto in 6 quadrati e disponeteli negli stampini, lasciandoli sbordare. Riempite con gli spinaci, la feta sbriciolata e infornate 10 minuti a 180°, finché la pasta è ben dorata.

Cestini di fillo agli spinaci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

FETA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cespi di indivia belga * 100 g di feta * 1 mazzetto di menta * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i cespi di indivia eliminando base e foglie esterne, lavateli e tagliateli a metà per il lungo. Spennellateli d'olio, salateli e pepateli leggermente. Cuoceteli su una piastra ben calda, circa 5 minuti per lato. Cospargeteli con la feta sbriciolata e ciuffetti di menta. Irrorate con poco altro olio e qualche goccia di aceto balsamico, pepate a piacere e servite.

Indivia alla piastra

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Plumcake di pane e olive

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di pane integrale * 150 g di feta * 250 g di broccoli a cimette * 1 cipollotto * 100 g di olive nere snocciolate * 3 uova * 100 ml di latte * 1 bustina di lievito in polvere * 1 mazzetto di timo * 100 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Sciacquate i broccoli e scottateli 5 minuti in acqua bollente salata. Sbattete le uova in una ciotola con l'olio e il latte. Unite il lievito setacciato, il pane a dadini e mescolate delicatamente. Aggiungete le olive, la feta a pezzetti, i broccoli e alcune foglioline di timo. Regolate di sale, pepate e amalgamate. Versate il composto uno stampo da plum cake, foderato di carta da forno, e cuocete a 180° per circa un'ora.

Polpettine di zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di feta * 3 zucchine * 1 cipolla * 2 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di aneto * 3 cucchiai di farina * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Lavate e grattugiate le zucchine. Mettetele in un colino, salatele e lasciatele scolare 15 minuti. Strizzatele bene e mescolatele in una terrina con la cipolla, spellata e tritata. Aggiungete le uova sbattute, la feta sbriciolata e un cucchiaio in tutto di menta, aneto e prezzemolo tritati. Unite poco a poco la farina, fino a ottenere un impasto compatto. Regolate di sale e pepate. Formate tante polpettine e friggetele, poche per volta, in una padella con abbondante olio caldo. Scolatele su carta da cucina e servitele, a piacere con erbe fresche.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di feta * 150 g di ricotta * 2 cetrioli * 2 pomodori * 1 cipollotto rosso * 150 g di fondi di carciofi surgelati * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di basilico * ½ limone * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate i cetrioli, tagliateli a nastri sottili per il lungo, salateli e fateli riposare in un largo colino 15 minuti. Sciacquateli, asciugateli con carta da cucina e divideteli su 4 larghi pezzi di pellicola, leggermente sovrapposti, a formare 4 rettangoli. In una ciotola, schiacciate la feta con una forchetta e mescolatela con la ricotta, l'erba cipollina tagliuzzata, una spruzzata di limone e un filo d'olio. Regolate di sale e pepate. Dividete il composto sui rettangoli di cetrioli, spostato verso uno dei lati lunghi, arrotolate aiutandovi con la pellicola, sigillate e mettete in frigo un'ora. Scottate i pomodori in acqua bollente e scolateli con un mestolo forato. Salate l'acqua, tuffate i carciofi e lessateli 10 minuti. Intanto, sbucciate i pomodori, privateli di semi e acqua, tagliateli a dadini e conditeli con il cipollotto, pulito e tritato, olio, sale, pepe e basilico a filetti. Scolate i carciofi, tagliateli a dadini e uniteli ai pomodori. Dividete questa insalata nei piatti. Completate con gli involtini, scartati e tagliati a trancetti, altro basilico a filetti, peperoncino, pepe e un giro d'olio.

Involtini di cetrioli

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti spessi di merluzzo senza pelle * 100 g di feta * 2 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di basilico * 1 mazzetto di dragoncello * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di merluzzo di eventuali lische, disponeteli su 4 fogli di carta da forno, salateli leggermente e pepateli. Tritate 4-5 foglie di basilico e un ciuffo di dragoncello e cospargeteli sui filetti. Distribuite la feta sbriciolata e gli spicchi d'aglio, spellati e tagliati a pezzetti. Irrorate con un filo d'olio, il succo del limone e chiudete i cartocci, sigillandoli bene ai bordi ma senza stringerli troppo (l'aria deve poter circolare). Disponeteli su una placca e infornate circa 15 minuti a 180°. Sfornate, aprite i cartocci e servite il nei piatti, con basilico e dragoncello freschi.

Filetti di pesce al cartoccio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Orecchiette al pomodoro

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di orecchiette secche * 100 g di feta * 300 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Concentrato di pomodoro * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, in una padella con un filo d'olio. Unite i pomodorini lavati e tagliati a metà, qualche foglia di basilico, sale, peperoncino e fate sobbollire 15 minuti. Cuocete le orecchiette in acqua bollente salata.

Prelevate un paio di cucchiai della loro acqua, uniteli ai pomodorini e stemperatevi una punta di concentrato. Scolate le orecchiette al dente e ripassatele nel sugo. Sbriciolatevi la feta, guarnite con foglie di basilico fresco e servite.

FETA

Riso saltato all'ortolana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di riso Basmati * 100 g di feta * 1 peperone rosso * 1 peperone giallo * 1 zucchina * 100 g di pomodorini ciliegia * 1 cipollotto * 1 cucchiaio di olive taggiasche * 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, timo, maggiorana) * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate le verdure. Riducete la zucchina a dadini, i peperoni a pezzi e il cipollotto a rondelle. Fateli saltare 10 minuti in una padella ampia con olio e sale. Nel frattempo, lessate il riso in acqua bollente salata. Lavate e tagliate a pezzetti i pomodorini, uniteli alle verdure insieme alle olive e a una manciata di erbe tritate e fate insaporire qualche istante. Scolate il riso, versatelo nella padella e fate saltare qualche minuto, mescolando. Completate con la feta sbriciolata ed erbe fresche a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di scamone di manzo in una fetta spessa * 100 g di feta * 2 pomodori costoluti rosso e verde * 100 g di pomodorini ciliegia * 1 cetriolo * ½ cipolla rossa * Olive nere snocciolate * 1 ciuffo di prezzemolo * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la carne in una padella, con un filo d'olio, a fuoco vivo 10 minuti, girandola spesso. Salatela e pepatela. Fatela riposare 10 minuti in un piatto, coperta da alluminio, e versate il suo fondo di cottura in una ciotolina. Spellate e affettate finemente la cipolla. Fatela riposare in una ciotola coperta a filo di acqua e aceto in parti uguali. Tritate il prezzemolo e unitelo al fondo di cottura della carne con un poco olio e aceto. Lavate pomodori e pomodorini. Tagliate i primi a fette e i secondi a metà. Mescolateli in un'insalatiera con la cipolla scolata, le olive e il cetriolo, pulito e affettato. Irrorate con la salsina e aggiungete la feta sbriciolata e lo scamone, tagliato a fette spesse. Pepate e servite.

Insalata di roast beef

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

FETA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di polpa di anguria pulita * 160 g di feta * 1 cipollotto rosso * 4 ravanelli * 1 cucchiaio di semi di girasole * 1 mazzetto di erbe aromatiche (aneto, menta, basilico) * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate l'anguria e la feta a dadi e mescolateli in una terrina. Unite i ravanelli e il cipollotto, puliti e tagliati a rondelle sottili. Tritate un ciuffetto di aneto, tagliate a filetti qualche foglia di basilico e menta e aggiungeteli all'insalata. Mescolate in una ciotolina, 4-5 cucchiai di olio con il succo del limone e un pizzico di sale. Irrorate la salsina sull'insalata, completate con i semi, erbe fresche a piacere e servite.

Insalata di anguria

Preparazione 15 minuti

Sfogliatine al pesto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 60 g di feta * 60 g di crescenza * 50 g di pesto * 500 g di carotine novelle col ciuffo * 6 ravanelli * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Raschiate le carotine, accorciate i ciuffi e lessatele 5 minuti in acqua bollente salata. Intanto, pulite e affettate i ravanelli. In una ciotola, mescolate a lungo la crescenza con la feta sbriciolata e un filo d'olio, per ottenere una crema. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla crema e amalgamate. Srotolate la pasta sfoglia e disponetela su una teglia. Con un coltello, incidete leggermente la pasta a circa un cm dai margini, per creare un bordo, e dividetela in 6 quadrati, senza separarli. Distribuite la crema di crescenza e feta, le carotine e i ravanelli. Salate leggermente le verdure e infornate circa 25 minuti a 180°. Lasciate intiepidire. Separate le sfogliatine e completatele con il pesto e un giro d'olio.

MELONE

La dolcezza dell'estate

Sauté di granchio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di polpa di granchio in scatola * ½ melone * 1 lime * 1 spicchio d'aglio * Burro * Sale e pepe

Sbucciate il melone, privatelo dei semi, ricavate 8 fettine sottili e riducete il resto a dadini. Lavate il lime, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Fate appassire l'aglio, spellato e tritato, in una padella con una noce di burro. Unite la polpa di granchio, fate insaporire qualche istante, versate il succo del lime, lasciate evaporare un minuto e spegnete. Aggiungete i dadini di melone e le scorzette, mescolate, regolate di sale, pepate e fate intiepidire. Farcite le fettine di melone con il sauté di granchio e servite.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
½ melone * 180 g di biscotti secchi * 200 g di confettura di fragole * 400 g di mascarpone * 250 g di ricotta * 200 g di zucchero * 8 g di gelatina in fogli * 1 bicchiere di vino rosso dolce * 1 limone * 120 g di burro * Latte

Frullate nel mixer i biscotti per sbriciolarli finemente. Mescolateli con il burro fuso per ottenere un composto omogeneo e stendetelo sul fondo di uno stampo a cerniera, di 22 cm di diametro, foderato con carta da forno. Compattate con il dorso di un cucchiaio e mettete in frigo per 30 minuti. Ammorbidite la gelatina in acqua fredda e fatela sciogliere in una tazzina di latte bollente. Mescolate il mascarpone con la ricotta e 100 g di zucchero. Lavate il limone e grattugiate la scorza sulla crema, unite la gelatina sciolta nel latte e amalgamate. Versate la crema sulla base del cheese cake, livellate e fate rassodare in frigo 6 ore. Versate in un pentolino il vino e lo zucchero rimasto. Fate restringere di più della metà a fuoco moderato, fino a ottenere una consistenza sciropposa. Incorporate la riduzione alla confettura. Pulite il melone, sbucciatelo e tagliatelo a dadini. Sformate il cheese cake, spalmate la confettura, guarnite con il melone, decorate a piacere e servite.

Cheesecake con confettura

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

MELONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g di riso * ½ melone * 2 frutti della passione * 1 l di latte * 100 ml di panna fresca * 4 cucchiai di crema pronta alla vaniglia * 70 g di zucchero * 1 baccello di vaniglia * Burro * Sale

In una casseruola, versate il riso, il latte, lo zucchero e un pizzico di sale. Unite la vaniglia, incisa a metà per il lungo, portate a bollore mescolando di continuo e cuocete a fuoco basso, rigirando di tanto in tanto, finché il riso è molto morbido e il composto denso e cremoso. Eliminate la vaniglia, unite una noce di burro e dividete il budino in 4 bicchieri o coppette. Fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore. Pulite il melone e ricavate la polpa a palline con uno scavino. Tagliate a metà i frutti della passione, recuperate la polpa e dividetela sui budini. Montate la panna ben ferma e incorporatevi la crema. Completate i budini con le palline di melone, ciuffi di crema e servite subito.

Budino di riso esotico

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Rotolini di prosciutto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ melone * 100 g di prosciutto crudo * 2 zucchine gialle o verdi * 1 mazzetto di ravanelli * 1 mazzetto di rucola * 100 g di piselli sgranati * 2 cucchiai di mirtilli rossi o ribes * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i piselli 5 minuti in acqua bollente salata, scolateli e lasciateli raffreddare. Dividete il prosciutto a lunghe strisce. Pulite il melone, ricavate tante palline con uno scavino e avvolgetele nelle strisce di prosciutto. Lavate le zucchine e tagliatele per il lungo a nastri sottili. Sciacquate la rucola e i mirtilli (oppure i ribes). Mondate i ravanelli e affettateli. Disponete i rotolini e gli altri ingredienti nelle ciotole individuali. Condite con olio, sale, pepe, succo di limone e servite.

Biscottini alle mandorle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di farina di mandorle * ¼ di melone * 250 g di ricotta * 150 g di zucchero a velo * 1 albume * 20 g di scorza d'arancia candita * Acqua di fiori d'arancio * 1 ciuffo di menta

In una ciotola, mescolate la farina di mandorle con 100 g di zucchero a velo, l'albume e l'acqua di fiori d'arancio. Dividete l'impasto a palline, ben distanziate, su una placca coperta con carta da forno. Appiattitele, cuocete 10 minuti a 200°, sfornate e lasciate raffreddare. Pulite il melone, tagliatelo a fette sottili e ritagliate con uno stampino fiori o dischetti. Tritate la scorza d'arancia e mescolatela con la ricotta e lo zucchero a velo rimasto. Guarnite i biscotti con la ricotta, le fettine di melone, ciuffetti di menta e servite.

Insalata tiepida di maccheroncini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di maccheroncini * 2 piccoli meloni * 100 g di prosciutto cotto in una fetta * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate e dividete a metà i meloni. Privateli dei semi e, con uno scavino, ricavate la polpa a palline. Cuocete la pasta in acqua salata. Nel frattempo, tagliate il prosciutto a dadini e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Scolate la pasta al dente e fatela saltare nella padella con il prosciutto. Aggiungete il prezzemolo tritato e spegnete. Fate intiepidire e unite le palline di melone. Dividete la pasta nei mezzi meloni svuotati e servite.

MELONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melone * 2 arance * 2 cucchiai di zucchero * 1 cucchiaio di miele * 1 ciuffo di menta

Pulite il melone tagliandolo a metà e privandolo dei semi. Dividetelo a spicchi e sbucciateli. Lavate le arance, grattugiate la scorza di una e spremetele entrambe. Versate il succo e la scorza in una padella. Unite lo zucchero, il miele e portate a bollore. Fate addensare qualche minuto, unite gli spicchi di melone e fateli caramellare 5 minuti, rigirandoli ogni tanto. Togliete dal fuoco, guarnite con menta a filetti e servite.

Spicchi caramellati

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Confettura estiva

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g di polpa pulita di melone
* 1 mela * 300 g di zucchero

Tagliate a pezzetti il melone e grattugiate la mela, sbucciata e pulita. Versateli in una pentola a fondo spesso, unite lo zucchero, mescolate, portate a bollore e fate cuocere per circa 30 minuti, a fuoco moderato, mescolando spesso, finché la confettura si addensa. Spegnete e versate la confettura in vasetti con il tappo a vite, ben puliti e asciutti. Chiudete con i coperchi e mettete i vasetti in una pentola ampia, inframezzati da strofinacci. Coprite abbondantemente d'acqua, portate a bollore e fate bollire per 15 minuti. Lasciate raffreddare i vasetti nell'acqua. La confettura si conserva in dispensa 3-4 mesi. Una volta aperti, i vasetti durano una settimana in frigo.

MELONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ melone * 125 g di mirtilli * 2 cucchiai di zucchero * 1 cucchiaio di granella di pistacchi * 1 ciuffo di menta * ½ limone

Lavate i mirtilli e fateli appassire a fuoco dolce in una piccola casseruola, con lo zucchero e il succo del limone, mescolando finché lo zucchero è sciolto. Spegnete, fate intiepidire, frullate con un mixer a immersione e filtrate la composta. Fate raffreddare. Pulite il melone e ricavate la polpa a palline con uno scavino. Dividete la composta in 4 bicchierini o coppette, aggiungete le palline di melone, la granella di pistacchi, ciuffi di menta e servite.

Palline in salsa di mirtilli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

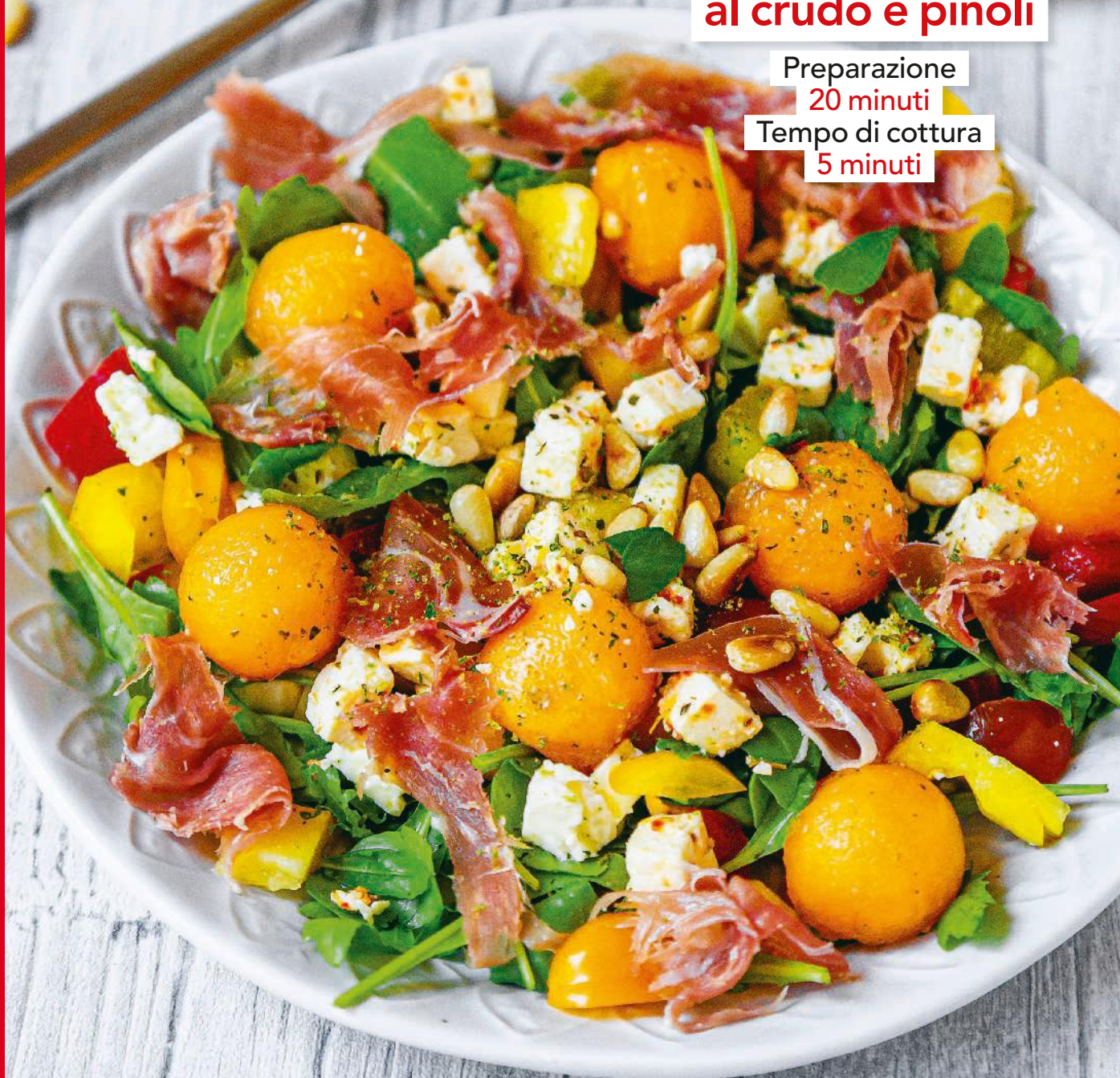
Gamberi al Cognac

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 code di gamberi * ½ melone * 2 cucchiai di miele * 2 cucchiai di succo di limone * 1 ciuffo di origano fresco * 1 bicchierino di Cognac * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite il melone e tagliatelo a fettine. Sgusciate i gamberi, lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e lavateli. Spennellate d'olio le fette di melone e grigliatele 1-2 minuti per lato su una bistecchiera ben calda. Nel frattempo, fate saltare i gamberi un minuto a fuoco vivo in una padella con un filo d'olio e un rametto di origano. Sfumate con il liquore, fate evaporare e irrorate con il miele e il succo di limone. Mescolate, spegnete, eliminate l'origano, salate e pepate. Servite i gamberi sulle fette di melone grigliate, irrorando con il sughetto di cottura dei crostacei e decorando con origano fresco.

Insalata al crudo e pinoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 piccolo melone * 100 g di prosciutto crudo * 50 g di feta * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 150 g di valeriana * 2 cucchiai di pinoli * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tostate i pinoli qualche minuto a fuoco dolce in una padellina antiaderente. Pulite e lavate la valeriana. Mondate i peperoni e riduceteli a tocchetti. Dividete il melone a metà, privatelo dei semi e riducete la polpa a palline, con uno scavino. Riunite nei piatti valeriana, melone, peperoni e pinoli. Salate leggermente, completate con la feta a dadini e il prosciutto, pepate, condite con un giro d'olio e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti di pollo * ½ melone * 1 porro * 4 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di dragoncello * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete i petti di pollo ognuno in 2 filetti, scartando cartilagini e ossicini. Salateli e pepateli. Pulite il melone e tagliatelo a spicchi. Dividete su 4 fogli di carta forno, unti d'olio, i filetti di pollo, gli spicchi di melone e gli spicchi d'aglio spellati. Mondate il porro, tagliatelo a rondelle e spargetele nei cartocci insieme a qualche ciuffo di dragoncello tagliuzzato. Regolate di sale, pepate, condite con un filo d'olio e chiudete i cartocci. Trasferiteli su una placca e infornateli 25-30 minuti a 200°.

Cartocci di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

GHIACCIOLI

Frutta e golosità sullo stecco

Al cioccolato e yogurt

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
450 g di yogurt greco * 3 cucchiai di latte * 75 g di gocce di cioccolato fondente * 1 cucchiaino di cacao amaro * 50 g di zucchero

In un pentolino, sciogliete le gocce di cioccolato con il latte. Fate raffreddare. Mescolate nel mixer lo yogurt con il composto di latte al cioccolato, il cacao setacciato e lo zucchero, fino a ottenere un composto liscio. Dividetelo in 8 stampini. Se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli, poi rimettete in freezer per almeno 3-4 ore.

Al limone e zenzero

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 ml di succo di limone * 100 g di zucchero * ½ cucchiaino di zenzero in polvere

Sciogliete in un pentolino lo zucchero con 200 ml d'acqua e lo zenzero. Fate raffreddare. Unite lo sciroppo al succo di limone, mescolate e versate in 8 stampini. Se usate i bastoncini di legno, fate gelare per 30 minuti prima di inserirli, poi ripassate in freezer 3-4 ore.

GHIACCIOLI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di polpa di kiwi * 50 ml di succo di pompelmo * 50 g di zucchero

Portate a bollore in un pentolino 50 ml d'acqua con lo zucchero. Spegnete e fate raffreddare. Frullate la polpa di kiwi nel mixer, mescolatevi lo sciroppo e, a piacere, per un effetto più liscio passate il frullato al colino per eliminare i semi. Unite il succo di pompelmo e versate il composto in 8 stampini. Se usate i bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli, poi riponete in freezer per almeno 3-4 ore.

Di kiwi e pompelmo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Al caffè con panna

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 ml di caffè * 70 ml di panna fresca * 100 g di zucchero semolato * 1 cucchiaio di zucchero a velo

Fate sciogliere lo zucchero semolato in un pentolino con 100 ml d'acqua, unite il caffè e fate raffreddare. Montate la panna con lo zucchero a velo e versatela in 6 stampini fermandovi, a piacere, a metà o a un terzo. Trasferite in freezer 2 ore. Versate la miscela al caffè e, se è rimasta altra panna, ripassate in freezer gli stampini altre 2 ore prima di aggiungerla. Dopo l'ultima aggiunta, se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli. Tenete in freezer per almeno 3-4 ore. Guarnite a piacere con polvere e chicchi di caffè.

Al melone e miele

Preparazione
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di polpa pulita di melone
* 1 limone * 65 g di zucchero
* 1 cucchiaino di miele

Versate nel mixer melone, zucchero e miele. Lavate il limone, grattugiate la scorza sul melone, frullate e unite 30 ml d'acqua. Mescolate e versate in 8 stampini. Se usate bastoncini in legno, passate fate gelare 30 minuti prima di inserirli, poi mettete in freezer almeno 3-4 ore.

Rosa ai frutti di bosco

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di frutti di bosco misti (lamponi, mirtilli, more, ribes) * 100 ml di latte * 200 g di yogurt greco * 80 g di zucchero a velo * 1 cucchiaio di succo di limone

Versate nel mixer lo yogurt con il latte, lo zucchero a velo, il succo di limone e frullate per amalgamare. Lavate i frutti di bosco, asciugateli, aggiungeteli nel mixer e frullate nuovamente fino a ottenere una crema omogenea. Versate il composto in 6 stampini e, se usate bastoncini in legno, fate gelare almeno 30 minuti prima di inserirli. Tenete in freezer per almeno 3-4 ore.

Di anguria e kiwi

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di polpa pulita di anguria
* 2 kiwi * 1 lime

Sbucciate i kiwi e tagliateli a rondelle sottili. Riducete in purea nel mixer la polpa di anguria con il succo del lime. Inserite in 8 stampini 2 fettine di kiwi ognuno, poi colmate con il frullato di anguria. Se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli, poi tenete in freezer almeno 3-4 ore.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 mango * 100 g di polpa di ananas * 30 g di miele * 125 g di yogurt greco * 1 baccello di vaniglia

Private il mango del nocciolo, sbucciatelo e tagliatelo a dadini insieme all'ananas. Frullateli nel mixer con un cucchiaio di miele fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolate in una ciotola lo yogurt con il miele rimasto e i semi raschiati dalla vaniglia, divisa a metà per il lungo. Alternate i composto in 6 stampini e, se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli. Tenete in freezer per almeno 3-4 ore.

Di yogurt e frutta tropicale

Preparazione
20 minuti

GHIACCIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ avocado * 1 limone verde * 50 ml succo di lime * 1 cucchiaio di zucchero

Lavate il limone, affettatene metà e spremete il resto. Pulite l'avocado, ricavate 4 fettine e spruzzatele con il succo del limone. Sciogliete lo zucchero in un pentolino con 200 ml d'acqua. Fate raffreddare e unite il succo di lime. Dividete le fettine di limone e avocado in 4 stampini e versate lo sciroppo. Se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli. Riponete in freezer per altre 3-4 ore.

Con avocado, limone e lime

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Alle carote e sciroppo d'agave

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g di carote * 1 limone *
2 cucchiai di sciroppo d'agave

Raschiate le carote, tagliatele a rondelle e lessatele in acqua bollente, scolatele e fate raffreddare. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Metteteli nel mixer con le carote, lo sciroppo d'agave, 200 ml d'acqua e frullate fino a ottenere una purea omogenea. Dividetela in 8 stampini e, se usate bastoncini di legno, fate gelare 30 minuti prima di inserirli, poi riponete in freezer per almeno altre 3-4 ore.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 29/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia